

Mälargården Rehab Center

EN OMSORGSFULL PLATS MED INDIVIDEN I CENTRUM





Här får du verktygen som kan förändra din vardag

På Mälargården har vi hjälpt många med olika diagnoser att förändra sin livssituation till det bättre. Hos oss får du möjlighet att förbättra din fysik och lära dig mer om hälsa, träning och din diagnos. Du vistas i en vacker miljö och hämtar inre styrka från samtal med likasinnade. Samtidigt ser våra kockar till att du erbjuds en välsmakande och hälsosam kost.

Även små steg i rätt riktning kan göra stor skillnad och med ökad förmåga följer oftast ökat välmående och en bättre vardag. Här kommer du att stöttas av ett motiverat team, som frikostigt delar med sig av kunskap, omsorg och goda råd. Resten är upp till dig.

Mälargården Rehab Center har med framgång erbjudit behovsanpassad rehabilitering för olika diagnosgrupper alltsedan 1970-talets början. Idag bedriver vi specialiserad rehabilitering inom neurologi, astma/KOL, onkologi samt lymfödem. Vi rehabiliterar även personer som blivit rörelsehindrade på grund av exempelvis trafikolycka, olycksfall och/eller annan sjukdom.

Vi har avtal med Stockholms läns landsting, liksom med andra landsting och olika kommuner.

Eftersom många ser rehabilitering som en investering i sig själva, återkommer många privatbetalande gäster till Mälargården.

Vår verksamhet är idéburen och drivs utan vinstsyfte av en politiskt och religiöst obunden stiftelse. All eventuell vinst återinvesteras i verksamheten.

Du hittar oss i en lugn och naturskön miljö vid Mälaren i Sigtuna norr om Stockholm.

Vårt vårdteam 4

Anpassade lokaler 6

Köket och kosten 8

Sjukgymnastik 10

Arbetsterapi 12

Våra rehabprogram 14–17

Stroke • Postpolio • Parkinsons sjukdom

MS • Astma • KOL • Onkologi

Lymfödem • Sigtuna Camp

Remiss och remittenter 18







Vårt team tar hand om dig från första stund

Som vår gäst kan du räkna med att bli väl omhändertagen. Under rehabiliteringen kommer du att omges av ett erfaret team, alla med den uttalande ambitionen att din vistelse ska bli så bra som möjligt.

Rehabteamet består av läkare, sjuksköterskor och undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut och rehabiliteringsassistent. Vid behov kan vi även koppla in kurator, psykolog, logoped och dietist. De olika professionerna medverkar i varierande grad i de olika programmen. Hela teamet hjälper dig med din rehabilitering och erbjuder många olika typer av träning, såväl fysisk som kognitiv.

Du kan alltid vända dig till vårt team. Vi är vana vid att möta människor i olika situationer och har givetvis tystnadsplikt. Och kom ihåg: inga frågor är för stora eller för små – vi lyssnar alltid.

All rehabilitering sker på dina villkor

Vår erfarna och kompetenta personal kommer att göra sitt bästa för att du ska lyckas med din rehabilitering. Tillsammans arbetar vi fram ett individuellt program för dig.

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för din sjukdom och upplevd problematik. Du får både teoretisk och praktisk kunskap om hur funktioner återfås och hur träning ska bedrivas för att ge resultat. Träningen sker såväl enskilt som i grupp. Vårdteamets uppgift är att tillgodose eventuellt omvårdnadsbehov. Målet är att du ska utföra alla dagliga aktiviteter så självständigt som möjligt. Vi bistår dig givetvis när du behöver hjälp. Vårdteamet arbetar nära sjukgymnast och arbetsterapeut och stödjer dig i din rehabilitering.







En välkomnande miljö för både kropp och själ

Inbjudande promenadstigar i naturskön miljö, varmvattenbassäng, gym, bastu och boende i enkelrum med egen dusch/wc. Vår anläggning är skapad för att passa rehabiliteringsgäster, allt för att det ska vara lätt att trivas.



Tillgängligheten står i fokus på Mälargården och våra lokaler är anpassade och byggda för att bedriva rehabilitering. Träningslokal och gym ligger ljust belägna i direkt anslutning till skog och grönytor. Vår varmvattenbassäng håller en temperatur om 32–34 °C, vilket ger ökade möjligheter till fysisk träning. Här finns också tillgång till bastu.

Samtliga lokaler är allergisanerade och rökfria. Alla våra rum är enkelrum med dusch och toalett. Det finns dubbelrum att tillgå för de gäster som så önskar. I alla rum och lokaler har du också tillgång till gratis Wi-Fi.

Erfarenhetsutbyte och social samvaro

Vistelsen på Mälargården ger goda förutsättningar för erfarenhetsutbyte och social samvaro, dels under måltider och ledig tid, dels under övriga fria aktiviteter.

Många uppskattar den öppna atmosfären hos oss och deltar gärna i sociala aktiviteter vid sidan av behandling och träning. Att träffa andra som befinner sig i en liknande situation skapar därtill en positiv gemenskap som ofta bidrar till bättre rehabilitering.

Verksamheten är miljöcertifierad

Mälargården är miljöcertifierad enligt ISO 14001 och vi strävar alltid efter att minska vår miljöpåverkan. Det gör vi bland annat genom att integrera miljöfrågorna i det dagliga arbetet och genom att ta miljöhänsyn när vi väljer material, produkter och tjänster. Som exempel kan nämnas att vi använder bergvärmepumpar för uppvärmning och att vår el kommer från förnybara energikällor.





Kosten är en viktig del i din rehabilitering

Till vår glädje får vi många positiva omdömen om den mat vi serverar. Vi lägger stor vikt vid måltiderna eftersom kosten och den sociala samvaron är två nyckelfaktorer för en framgångsrik rehabilitering.

Av erfarenhet vet vi att kosten spelar stor roll för våra gäster. Den ska givetvis smaka gott. För att kunna tillgodogöra sig träning är det viktigt att fylla på med en varierad kost. Många gäster har sjukdomar eller läkemedel, som ger ökad ämnesomsättning. Det ställer också krav på kostens innehåll.

Maten ska passa alla, det finns både underviktiga och överviktiga personer. För båda dessa grupper är det viktigt att äta – och att äta rätt.

Finns det behov av specialkost så ordnar vi givetvis det.

Husmanskost på svenska råvaror

Maten på Mälargården baseras på svensk husmanskost och lagas från grunden av vår egen kökspersonal. Råvaror som kött och mejeriprodukter hämtas från den svenska landsbygden. Till varje måltid serveras en fräsch salladsbuffé med innehåll som varierar efter säsong.

Precis som så mycket annat, anpassas även maten efter våra gästers önskemål. Vi serverar alltid mellanmål på fasta tider. För den som så önskar finns det därutöver möjlighet att få lite extra energitillskott efter ett träningspass.



Det är lättare att må bra när man är stark

Ökad rörelseförmåga påverkar hälsan positivt. Sjukgymnastiken har alltså en central roll här hos oss. Träningen sker på dina villkor och utifrån dina förutsättningar – och med vetenskapliga metoder som hjälper dig att nå dina mål.

Våra sjukgymnaster bedriver ett aktivt rehabiliteringsarbete och lägger stor vikt vid ett personligt bemötande. De ansvarar för sjukgymnastisk bedömning, behandling och rehabilitering. Målet är att all träning ska vara funktionell, målinriktad och rolig. Sjukgymnasterna håller i den individuella bassängträningen medan rehabassistenten tar över när det är dags för vattengymnastik i grupp.

Professionell hjälp och guidning

Din situation är unik och inte lik någon annans. Därför är du delaktig när vi sätter upp mål för din rehabilitering. Du är expert på din kropp, följaktligen är du med i besluten om vilken träning som passar

dig bäst. När vi har lyssnat ut arbetar vi ett träningsprogram som kombinerar de senaste forskningsrönen med dina behov. Därigenom får du ett professionellt träningsprogram utifrån dina egna förutsättningar, så att du tränar på rätt sätt och gör framsteg i din rehabilitering.

Ökad rörelse ger ökat välmående

Sjukgymnasterna har stor kunskap om träning. De vet hur rörelse påverkar vår hälsa positivt och leder till förbättrad livskvalitet och möjlighet till ett mer aktivt liv. Den kunskapen vill de gärna dela med sig av – av en enkel anledning: ju större ansvar du tar för din egen träning desto snabbare når du dina mål.







Att klara av de enkla momenten i vardagen

Vår arbetsterapeut jobbar för att få din vardag att fungera. Syftet med övningarna är att du, utifrån dina förutsättningar, ska bli så självständig som möjligt i de dagliga aktiviteter som du behöver och vill kunna utföra. Arbetsterapi är helt enkelt länken mellan funktionsnedsättning och ett väl fungerande och aktivt liv.



Om du som en följd av din diagnos har en funktionsnedsättning, är det arbetsterapeutens jobb att hitta lösningar som kompenserar för denna. Antingen genom att öva upp din förmåga eller genom att hitta rätt hjälpmedel – eller genom en kombination av båda. Ibland används arbetsterapi också i förebyggande syfte.

Dina behov styr arbetsterapeutens jobb

Arbetsterapeuten ser till hela dig och vilka aktiviteter som du vill och behöver klara av. Det görs bedömningar gällande ADL, aktivitetsanalyser, handfunktion och minne. Med stöd av din arbetsterapeut får du möjlighet att träna upp fysiska, kognitiva och sociala förmågor. Övningarna kan genomföras både enskilt och i grupp.

Minnesträning med datorstöd

Under rehabiliteringen hos oss har du möjlighet att träna upp ditt arbetsminne. Du kommer då att få använda det webbaserade programmet Cogmed Arbetsminnesträning. Till ditt förfogande står också vårt vårdteam som gärna hjälper dig med minnesträningen.

Vi hjälper dig att hitta rätt hjälpmedel

Arbetsterapeutens fokus är att göra det möjligt för dig att klara dina dagliga aktiviteter. Utöver fysiska övningar kan detta även ske genom olika typer av hjälpmedel eller anpassning av miljön i hemmet eller på arbetsplatsen. Vi informerar om vilka hjälpmedel som finns och vilka som passar just dig.







Rehabilitering med individen i centrum

Under rehabiliteringen hos oss genomgår du ett individuellt anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag. Den fysiska träningen kan ske både på land och i vatten och såväl enskilt som i grupp. Grundtanken för alla åtgärder är att bygga på det friska för att därigenom uppnå en så stor grad av självständighet och livskvalitet som möjligt.

På Mälargården bedriver vi aktiv rehabilitering och lägger stor vikt vid ett personligt bemötande. Vi arbetar efter vetenskapliga metoder som dels bidrar till att stärka individens hälsa, dels förebygger eventuella skador och sjukdomar.

Samtliga rehabiliteringsprogram är individuellt anpassade och utgår från en kartläggning där vi skapar oss en helhetsbild av din nuvarande status, din diagnos och hur den påverkar dig, begränsningar och möjligheter – och vilka mål du har.

Individuell rehabiliteringsplan

Med kartläggningen som grund gör vi en plan för din träning, behandling och omvårdnad, samt sätter upp en realistisk målsättning. Under den handledda träningen får du möjlighet att prova på många olika träningsformer, bland annat i varmvattenbassäng, gym, gymnastiklokal och den natursköna omgivningen. Du får även lära dig om träningens betydelse för

välbefinnandet och de vinster som finns med att vara fysiskt aktiv.

Utifrån de resultat du uppnår utformar vi sedan en plan för din fortsatta rehabilitering.

Stroke

Vi hjälper dig som drabbats av stroke att försöka återgå till en fungerande vardag. Detta genom att lära ut hur funktioner återfås och hur träning ska ske för bästa resultat. Därutöver lär vi dig att bli så aktiv som möjligt med hjälp av kompensatoriska tekniker, hjälpmedel eller anpassningar av miljön. Rehabiliteringen kommer att förändras i takt med att träning och behandling ger resultat.

Strokeskolan ökar förståelsen för hjärnans uppbyggnad och funktion, vad stroke innebär och hur du kan påverka funktionsnedsättningen som följer efter en stroke. Det övergripande målet är ökad egenkontroll.

Postpolio

Postpolioproblematik kräver specifik kunskap och metodik som vi har varit med om att utveckla sedan 1971. Här får du kunskap om hur funktionsnivån kan bibehållas genom träning. Viktiga faktorer att ta hänsyn till är sömnkvalitet, andningsfunktion, smärta, avlastning och acceptans. Målet är att hitta balansen mellan inaktivitet och överbelastning av muskulaturen.

I polioskolan lär du dig om polio, kroppen och upplevda begränsningar samt hur du kan påverka funktionsnedsättningen, allt för att kunna hantera problem på egen hand. Du lär dig också att minska belastningen i aktivitet genom att arbeta med kroppen i lämpliga ställningar och med god teknik.

Parkinsons sjukdom

Ett program för dig som har Parkinsonism. Här följer du en individuell plan med många olika inslag. Rehabiliteringen omfattar både teoretisk och praktisk kunskap om hur funktionsnivån kan behållas och även ökas genom träning. Som alltid utgår vi från det friska för att därigenom kunna uppnå så stor grad av självständighet som möjligt.

Stor vikt läggs vid att anpassa rehabiliteringen till dina behov. Genom utredning och kartläggning skapas en bild av funktionsnedsättningen, förmåga att klara ADL, hem (och arbete) samt inverkan på livskvalitet.

MS

Rehabiliteringen riktar sig till dig som har Multipel Skleros och syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik. Träningens mål är att bibehålla ledrlöslighet, styrka och uthållighet, normalisera tonus och minska smärta. Grunden för alla åtgärder är att ta vara på det friska och uppnå så stor grad av självständighet som möjligt.

Vi lägger stor vikt vid att anpassa rehabiliteringen efter dina förutsättningar och behov. Genom utredning och kartläggning skapas en bild av funktionsnedsättningen, förmåga att klara ADL, hem (och arbete) samt inverkan på livskvalitet.

Astma

Detta program gör vardagen lättare för vuxna som lever med astma. Allt utgår från en kartläggning av symtom, astmans svårighetsgrad, lungfunktion, kondition och din livssituation.

Astmaskolan syftar till att öka din förståelse för vad astma är. Målet är att du ska lära dig att bemästra problem och uppleva en ökad egenkontroll. Med hjälp av copingstrategier lär du dig även att hantera symtom såsom andnöd, rädsla och ångest.

Utöver att träna praktiskt får du information om vinsten med att vara fysiskt aktiv. Du lär dig både att värma upp andningsmuskulaturen och avsluta med avspänningsövningar.

KOL

Ett program för vuxna som lever med KOL i syfte att öka förståelsen för diagnosen och upplevd problematik. Målet är en livsstilsförändring varför tre områden prioriteras: rökstopp, god kost för att undvika viktökgång och fysisk träning för att klara dagliga aktiviteter.

En livsstilsförändring kräver kunskap. Vårt team gör sitt yttersta för att motivera dig till dessa förändringar och ge dig den kunskap du behöver. Teori och praktik kopplas ihop för att du ska kunna införliva de nya kunskaperna i din vardag. På schemat står även KOL-skola, coping (att hantera liv med KOL) samt host-, andnings- och inhalationsteknik.





Onkologi

En möjlighet för dig som har behandlats för cancer och behöver tid att återhämta dig till kropp och själ. Rehabiliteringen handlar om att ge dig verktyg för att hitta tillbaka till styrka och energi. Målet är att du ska förstå varför du mår som du gör och få insikt om vad du själv kan påverka för att må bättre.

För att uppnå mesta möjliga livskvalitet bygger vi på det friska. Därtill får du chansen att träffa andra med liknande erfarenheter – och även om ingen är den andra lik så kan man finna styrka i att känna igen sig i andra, få dela erfarenheter och stötta varandra på vägen framåt.

Lymfödem

Programmet riktar sig till dig som har lymfödem av primär eller sekundär orsak. Det tredelade målet är att öka dina möjligheter att hantera besvären, att nå en minskning av symtomen och att lägga grunden för en högre aktivitetsnivå.

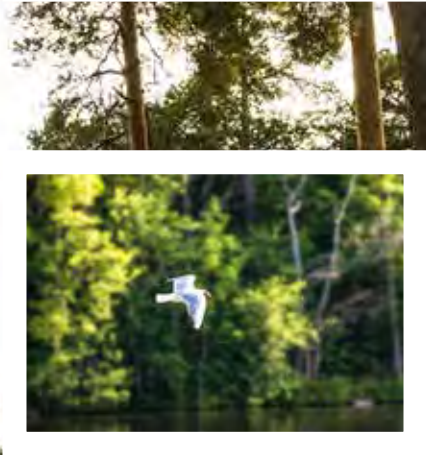
Grunden för din rehabilitering utgörs av kombinerad fysikalisk ödemterapi (KFÖ). Du får behandling med lymfapress och/eller genom manuellt lymfdrainage och väljer själv den metod som passar dig bäst. I lymfskolan går vi igenom den teoretiska biten bakom ett lymfödem. Du får även tips och råd för egenvård, allt för att du ska uppnå ditt mål med rehabiliteringen.

Sigtuna Camp

Under en vecka får ungdomar (12–17 år) med astma umgås och ha kul tillsammans. Exempel på aktiviteter är höghöjdsbana, klättring, gympa, gymträning med mera. Syftet är att motverka livsinskränkningar genom att stödja deltagarna i att ta mer ansvar för sin sjukdom och få bättre sjukdomskontroll. De får utmana sina begränsningar med målet att övervinna dessa.

Denna årliga lägervecka är till för ungdomar (12–17 år) i Stockholms län som har astma. Lägre är upphandlat av SLL, vilket innebär att varken remitterande klinik eller ungdomarna belastas ekonomiskt. För att få delta behöver ungdomarna remiss från behandlande läkare.





Hur gör man för att få komma till Mälargården?

Stockholms läns landsting är vår huvudsakliga uppdragsgivare. För patienter boende i Stockholms län innebär det att den remitterande kliniken/mottagningen inte belastas ekonomiskt. Vi tar även emot patienter från andra landsting, dels via avtal och dels via det så kallade Riksavtalet. Därutöver samverkar vi med kommuner, Försäkringskassan och arbetsgivare. På Mälargården tar vi även emot privatbetalande gäster.

Remisser

För att få planerad specialiserad rehabilitering på Mälargården finansierad av ditt landsting, krävs en läkarremiss. I remissen ska rehabiliteringsbehovet och mål med rehabiliteringen klart och tydligt framgå. Är du privatbetalande gäst så krävs ingen remiss men vi behöver ett medicinskt underlag för att kunna planera din rehabilitering och hjälpa dig på bästa sätt.

Patienter från Stockholms län

Mälargården är via Vårdvalet auktoriserade av Stockholms läns landsting för att bedriva rehabilitering inom neurologi, onkologi och lymfödem. Utöver vårdvalet har Mälargården särskilt avtal med Stockholms läns landsting för planerad specialiserad rehabilitering av astma och KOL.

Patienter från andra landsting

Mälargården tar emot många patienter från andra landsting. Vi har avtal med flera landsting, men patienter kommer även till oss genom det så kallade Riksavtalet. För att vi ska kunna ta emot dig från ett annat landsting måste din remiss vara godkänd av det landsting du bor i.

Skicka remissen till rätt adress

Neurologi, onkologi och lymfödem remisser ska skickas till:

Enheten för individuella vårdärenden (IVÄ)
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
Box 6909
102 39 Stockholm.

Besked om beviljande eller avslag lämnas av
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF).
Telefonnummer till HSF är 08-123 132 00 (vx).

Astma och KOL remisser ska skickas till:

Mälargården Rehab Center
Box 46
193 21 Sigtuna.

Har du frågor eller vill ha mer information är du välkommen att kontakta vår koordinator på Mälargården: Telefon 08-594 936 34.

På vår webbsida; www.malargarden.se finns all information om vad som gäller för olika landsting och för de olika programmen. Där finns även länkar till remissblanketter som din läkare ska använda. Dessa remissblanketter finns också på Vårdgivarguiden.



Du hittar oss i Sigtuna och alldeles intill Mälaren. Välkommen!

Mälargården ligger naturskönt vid Mälaren i Sigtuna kommun, ca 40 minuters bilresa norr om Stockholm. Fastigheten i sig är väl tilltagen och består till stora delar av grönområden som är handikappsanpassade och särskilt utformade för rehabilitering. Här erbjuder vi en lugn och vilsam miljö utan buller eller trafik.



Mälargården är miljöcertifierad enligt ISO 14001.
Vi strävar alltid efter att minska vår miljöpåverkan och
tar miljöhänsyn vid alla typer av inköp.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Stiftelsen Mälargården Rehab Center
Box 46, 193 21 Sigtuna. Besöksadress: Hertigvägen 5
Telefon: 08-594 936 30, malargarden.se